

2012年
5月～

イオンスポーツクラブ 八事 レッスンプログラム

…変更箇所
…初心者向けのレッスン

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/> THE SPACE
TEL:052-836-7500 AEON SPORTS CLUB

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:40~10:00 骨盤体操 下郷		9:40~10:00 ストレッチ 桑原		9:40~10:00 お腹シェイプ 山田(洋)		9:40~10:00 バランスボール 山田(香)		9:45~10:00 ラジオ体操 桑原		9:55~10:15 健康ウォーキング 日比野		9:55~10:15 ゆるゆる肩体操 道家	
10:15~11:15 ベリーダンス MARIE	10:15~10:45 ショートアクア 森山	10:15~11:00 FIGHT-DO 竹内	10:15~10:45 アクアウォーキング 山田(香)	10:15~11:05 エアロ50 ミドル 岡田	10:15~10:45 ショートアクア 桑原	10:15~11:05 エアロ50 ロー 杉浦	10:15~10:45 アクアウォーキング 野呂	10:15~11:00 ファイドウエレメント 野呂	10:15~10:45 ショートアクア 尾関	10:30~11:30 BAILA BAILA 西口	10:15~10:45 アクアウォーキング 尾関	10:30~11:30 エアロ60 テクニック 加藤	11:00~11:45 アクアピクス 森山
11:30~12:15 ファイドウエレメント 野呂	11:00~11:45 アクアピクス 武田	11:15~12:15 マットピラティス 森	11:00~11:30 ショートアクア 森山	11:20~12:20 ヨーガ 藤川	11:00~11:45 アクアピクス 野呂	11:20~11:50 バレトン 杉浦	11:00~11:45 アクアピクス 疋田(ひきた)	11:10~12:10 フラダンス 中川	11:00~11:45 アクアピクス 石塚	11:45~12:15 ボディリセット 尾関		11:45~12:45 ヨーガ 鈴木	
13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 山本	13:00~13:30 アクアダンベル 森山	13:00~14:00 パワーヨガ 辰巳	13:00~13:30 ショートアクア 井上	12:45~13:30 BAILA BAILA45 戸田	13:00~13:45 3泳法(青・平・バタ) 山田(香)	13:00~14:00 ヨーガ 渡辺	13:00~13:30 やさしい水泳 山田(香)	13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 松岡	13:45~14:15 クロール入門 野呂	13:00~13:30 バランスボール30 尾関		14:00~15:00 マットピラティス 橋本	14:00~15:00 エアロ60 テクニック 小倉
13:55~14:55 エアロ60 テクニック 水野	14:30~15:00 ショートアクア 野呂	14:15~14:55 エアロ40 ベーシック 加藤	13:45~14:15 平泳ぎ 山田(香)	13:45~14:30 ZUMBA 猿木	14:00~14:45 アクアピクス 島野	14:15~14:55 エアロ40 ベーシック 小倉	13:45~14:30 クロール 山田(香)	13:55~14:35 ステップ40 松岡	14:30~15:00 アクアダンベル 尾関	14:00~15:00 マットピラティス 橋本	14:30~15:00 ショートアクア 日比野	14:30~15:00 エアロ60 テクニック 小倉	14:30~15:00 アクアウォーキング 大岡
15:10~15:30 骨盤体操 野々垣	15:10~15:40 エアロ30 ソフト 加藤	15:10~15:40 エアロ30 ソフト 加藤	14:30~15:00 アクアダンベル 井上	14:45~15:25 エアロ40 ベーシック 猿木	15:00~15:30 アクアウォーキング 桑原	15:10~16:00 エアロ50 ロー 小倉	14:45~15:15 ショートアクア 向江	14:50~15:35 バレトン 杉浦	15:50~16:20 バランスボール30 道家	15:15~15:45 イージーダイエット 道家	15:15~16:00 クロール 山村	15:15~15:45 イージーダイエット 道家	15:15~15:45 ショートアクア 大岡
15:45~16:15 イージーダイエット 野々垣	15:55~16:25 ボディリセット 竹内	15:55~16:25 ボディリセット 竹内		15:40~16:25 フラダンス 中川		16:15~16:45 イタコリ 向江		15:50~16:20 バランスボール30 道家		16:00~16:30 レジスタンスヨガ30 森山		16:00~16:30 レジスタンスヨガ30 森山	
18:40~19:30 エアロ50 ミドル 小倉	19:15~19:45 アクアウォーキング 日比野	18:30~19:10 ステップ40 松岡	19:15~20:00 アクアピクス 牧	18:30~19:30 パワーヨガ 辰巳	19:15~19:45 ショートアクア 道家	18:30~19:15 ヨーガ 藤川	19:15~20:00 アクアピクス 武田	18:30~19:30 ジャズファンク 山田(美)	19:15~19:45 アクアダンベル 山添	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>休館日 5月17日(木) *フロントでの諸手続きのみ 営業いたしております。</p> </div>			
19:45~20:15 ボディリセット 井上		19:25~20:15 エアロ50 ロー 松岡		19:45~20:25 エアロ40 ベーシック 西口		19:30~20:15 ZUMBA 濱本	20:30~21:00 アクアピクス 大岡	19:45~20:15 イージーダイエット 大岡					
20:30~21:30 HIP HOP 藤崎	20:30~21:15 アクアピクス 山村	20:30~21:30 BAILA BAILA 横井	20:30~21:00 クロール 大岡	20:40~21:40 BAILA BAILA 西口	20:30~21:15 アクアピクス 森山	20:30~21:20 エアロ50 ロー 山本	20:30~21:00 ワンポイントスイム 山村	20:30~21:00 ボディリセット 道家	20:30~21:00 ショートアクア 大岡	20:30~21:15 FIGHT-DO 井上	20:30~21:00 ショートアクア 山添	20:30~21:15 バレトン 藤川	20:30~21:00 アクアダンベル 奥田
21:45~22:15 バランスボール30 山村		21:45~22:15 レジスタンスヨガ 大岡		21:55~22:25 ボディリセット 森山		21:35~22:20 FIGHT-DO 竹内		21:15~22:00 ファイドウエレメント 井上		21:30~22:00 レジスタンスヨガ 下郷		21:30~22:15 ヨーガ 藤川	

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。